

## 第10条

### 年に1回は健診を受けましょう。

#### ■ あなたの生活習慣をチェックしてみましょう!!

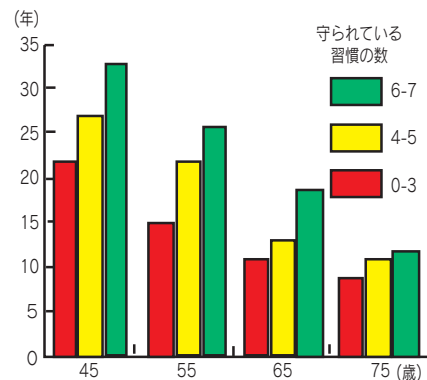
- ①十分に睡眠時間をとっている .....
- ②喫煙をしない .....
- ③標準的な体重を維持している .....
- ④過度の飲酒をしてしない .....
- ⑤定期的に運動をしている .....
- ⑥朝食を毎日食べている .....
- ⑦間食をしない .....

医学博士プレスローは、上の7つの健康習慣を実行している数が多い人ほど病気になりやすく、寿命も長かったことを証明しています。

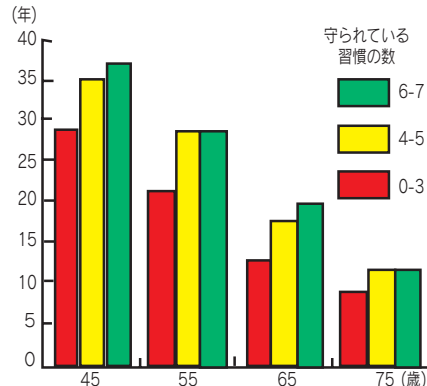
高血圧や糖尿病などの生活習慣病は初期の段階では自覚症状がほとんどありません。ですから、年に一度は健診を受けて、生活習慣を含めたからだの総点検を行いましょう。

健診は受けっぱなしでは意味がありません。検査結果が出たら、その指示をきちんと守り、今後の健康維持に役立てましょう。

守っている健康習慣と平均余命(男性)



守っている健康習慣と平均余命(女性)



#### ■ 健診の結果・・・

##### 「所見(異常)なし」といわれたら

今回の検査では特に異常は認められませんでした。しかし、今回異常なしでも来年も同じ結果とは限りません。これからも健康的な生活を心がけましょう。



##### 「要観察」といわれたら

わずかに異常が認められます。服薬などの治療は今のところ必要ありませんが、日常生活に注意しながら経過をみていきましょう。



##### 「要指導」といわれたら

注意信号が出ています。医師や専門家の指導を受けて、日常生活を見直しましょう。定期的に検査を受けましょう。

##### 「要治療」といわれたら

検査で異常が見つかりました。病気の疑いがありますので、精密検査や治療のため医療機関を受診しましょう。病気と決まったわけではありませんから、怖がらずに受診しましょう。



##### 「治療中」の人は

主治医の指示をきちんと守り、自己判断で通院や服薬を中断するのはやめましょう。